

時間	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
9:00													9:00
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(渡部)		9:30~9:50 おはようストレッチ(西原)		9:30~9:50 おはようストレッチ(白石)		9:30~9:50 おはようストレッチ(片岡)		9:30~9:50 おはようストレッチ(木村)				9:30
10:00	10:15~10:45 はじめてエアロ(生田)	10:15~11:00 スピリチュアルヨガ (白石秀)	10:15~11:00 かんたんエアロ (小倉)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ (松本)	10:15~10:45 はじめてステップ(中村)	10:15~11:00 太極拳入門 (盛貴)	10:15~11:00 ダンスエアロ (織田)	10:15~11:00 ピラティス (川村)	10:15~10:45 はじめてステップ(佐川)	10:00~10:45 ハタヨガ (大西)	10:15~10:45 ストレッチ(木村)		10:00
11:00	11:15~12:00 ZUMBA (伊藤)	11:15~12:00 自力整体 (森岡泰)	11:15~12:00 groove (森岡)	11:15~11:45 ウェーブストレッチ(白石)	11:00~11:45 RADICAL MUSICIANZ (中村)	11:15~12:00 ウェープリングヨガ (栗田)	11:15~11:45 はじめてエアロ(松本)	11:15~12:00 からだ機能改善運動 (織田)	11:00~11:45 RITMOS (佐川)	11:00~11:30 はじめてエアロ(森岡)	11:00~11:45 Figure8Fitness (澤近)	11:00~11:45 ジャズファンク (丸山)	11:00
12:00	12:15~13:00 チャレンジステップ (中村)	12:15~12:45 ストレッチボール(渡部)	12:15~13:00 ハタヨガ (杉山)		12:15~13:00 XPOWER (稲垣)		12:15~13:00 groove (永峰)		12:15~13:00 RADICAL MUSICIANZ (袋瀬)	12:00~12:45 オリジナルエアロ (森岡)	12:00~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN(澤近)	12:00
13:00	13:15~14:00 RITMOS (中村)	13:15~14:00 Figure8Fitness (澤近)	13:15~13:45 はじめてステップ(岡本)	13:15~14:00 ボール&ピラティス (梶原)	13:15~14:00 かんたんエアロ (鯉山)	13:15~13:45 ひめトレ(松本)	13:15~14:00 かんたんステップ (永峰)	13:15~14:00 ウェープリングヨガ (森岡)	13:15~14:00 XPOWER (宮尾)		13:15~14:00 BODYSTEP (生田)	13:15~14:00 自力整体 (森岡泰)	13:00
14:00	14:15~15:00 かんたんエアロ (川村)	14:15~15:00 美ボディメイクヨガ (白石麻)	14:15~15:00 RADICAL MUSICIANZ (栗田)	14:15~14:45 はじめてエアロ(岡本)	14:15~15:00 RITMOS (鯉山)	14:15~15:00 骨盤エクササイズ (松本)	14:15~15:00 かんたんエアロ (森岡)	14:15~15:00 ZUMBA (野村)	14:15~15:00 ヒーリングヨガ (廣江)		14:15~15:00 RADICAL MUSICIANZ (袋瀬)	14:15~15:00 PHIピラティス (國廣)	14:00
15:00	15:15~16:15 フラダンス (狩郷)		15:15~16:00 はじめてヨガ (西岡)	15:15~16:00 からだ機能改善運動 (徳森)	15:15~16:15 ハタヨガ (大西)		15:15~16:15 バレエ (阿部)		15:15~16:00 HIPHOP (佐野)				15:00
16:00		こども 体育スクール 15:00~19:00	16:15~17:25 社交ダンス (山下)							こども 体育スクール 13:00~19:00		15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ (杉山)	16:00
17:00				こども 体育スクール 16:00~19:00			こども 体育スクール 15:00~20:00			16:15~17:00 BODYATTACK (栗田)			17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	19:45~20:30 RITMOS (佐川)	19:45~20:15 アディダスGYM&RUN(澤近)	19:45~20:30 かんたんステップ (中村)	19:45~20:30 スピリチュアルヨガ (白石)	19:45~20:30 RADICAL MUSICIANZ (栗田)		19:45~20:15 はじめてステップ(森岡)		19:15~20:15 ボール&ピラティス (梶原)				20:00
21:00	20:45~21:30 RADICAL MUSICIANZ (伊藤)	20:45~21:30 はじめてヨガ (杉山)	20:45~21:30 XPOWER (宮尾)	20:45~21:30 RADICAL MUSICIANZ (中村)	20:45~21:30 ZUMBA (石原)	20:45~21:30 自力整体 (森岡)	20:45~21:30 groove (森岡)	20:45~21:30 RADICAL MUSICIANZ (織田)	20:30~21:15 BODYSTEP (金谷)				21:00
22:00	21:45~22:30 ZUMBA (野村)	21:45~22:30 PHIピラティス (國廣)	21:45~22:30 RADICAL MUSICIANZ (袋瀬)	21:45~22:45 HIPHOP (関谷)	21:45~22:30 BODYATTACK (栗田)	21:45~22:30 ハタヨガ (松本)	21:45~22:45 オリジナルエアロ (織田)	21:45~22:30 Figure8Fitness (澤近)					22:00
23:00													23:00